

هذا العمل مقدم لكم من طرف:

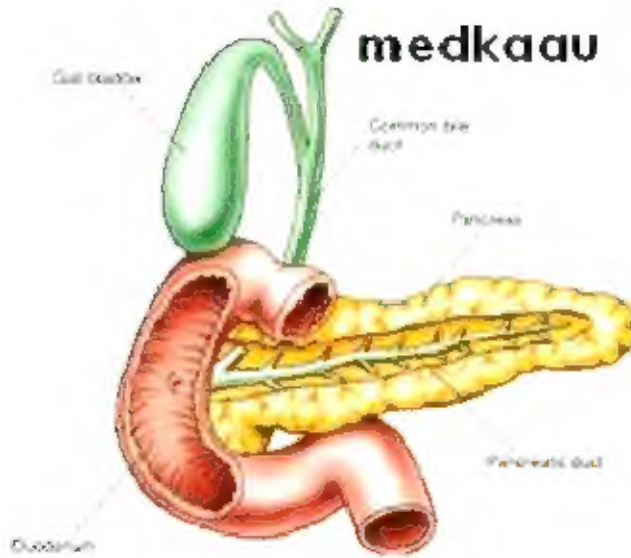
صفحة داء السكري

# البنكرياس

• المسؤول عن إفراز:

عصارة البنكرياس المسؤول  
عن هضم الطعام  
الهرمونات المنظمة لنسبة  
السكر في الدم:

- الإنسولين: يخفض
- الجلوكاجون: يرفع



# داء السكري...

عدم قدرة الجسم على الاستفادة  
من كمية الأنسولين التي ينتجها  
البنكرياس بشكل يحافظ على  
نسبة السكر بالمعدل الطبيعي  
في الدم

هو ارتفاع نسبة السكر بالدم  
فوق المعدل الطبيعي بسبب **أو**  
نقص كلي أو جزئي في  
إفراز هرمون الأنسولين



“داء السكري ينتج عن عدم قدرة الجسم على  
التحكم في مستوى سكر في الدم بشكل  
طبيعي”



تتراوح النسبة الطبيعية للسكر في دم الانسان  
وهو صائم

٧٠ - ١١٠ مجم / دسل



نحو جيل بلا سكري



# ١. داء السكري وباء عالمي...

• أظهرت الإحصائيات العالمية ارتفاعاً مستمراً و متزايداً في أعداد المصابين بداء السكري وقد بلغ عددهم أكثر من ١٩٤ مليون شخص.

• جاءت أربعة من دول الخليج ضمن قائمة العشر دول الأكثر إصابة بداء السكري في العالم.

تحو جيل بلا سكري





## النوع الأول

### المعتمد على الأنسولين

- وهو أكثر شيوعاً بين الأطفال والشباب.
  - ويكون بسبب عدم قدرة البنكرياس على إفراز الأنسولين.
  - ويكون علاجه عن طريق حقن الأنسولين.
  - الأقل انتشاراً حيث يشكل ١٠% من إجمالي حالات السكر.
- نحو جيل بلا سكري

## النوع الثاني

### الغير معتمد على الأنسولين

- وهو أكثر شيوعاً بين كبار السن.
- وفيه يفرز الأنسولين من البنكرياس ولكن تصبح خلايا الجسم أقل استجابة تدريجياً.
- ويكون علاجه عن طريق الأقراص المخفضة للسكر أو حقن الأنسولين.
- الأكثر انتشاراً حيث يشكل حوالي ٩٠% من إجمالي حالات السكر.



# العوامل المساعدة على حدوث داء السكري

العوامل  
الوراثية

الأبناء لأبوين كلاهما مصاب  
بداء السكري > اللذين يكون لديهم  
أحد الآباء فقط < الأبناء لآباء  
أصحاء

العوامل  
الغير  
قابلة  
للتعديل

العمر

تزداد نسبة  
الإصابة بداء  
السكري مع التقدّم  
في العمر  
نحو جيل بلاسكري

الجنس

بين النساء  
اللاتي تجاوزن  
الأربعين من  
العمر.





السمنة أو  
البدانة

قلة النشاط  
الحركي

الضغط  
النفسية

التدخين

الأدوية و  
الهرمونات

العوامل  
القابلة  
للتعديل

نحو جيل بلا سكري

# ١. السمنة..

يكون داء السكري أكثر شيوعاً بين الأشخاص الذين يعانون من البدانة و من النادر حدوثه بين النحفاء...

# ٢. قلة النشاط الحركي..

ويعتبر من أهم أسباب حدوث مرض السكري الغير معتمد على الإنسولين.

تحو جيل بلا سكري

٣. التدخين..



التدخين يزيد من احتمالية الإصابة بداء  
السكري.

نحو جيل بلا سكرى

## ٤- الأدوية و الهرمونات..

medkaau

• استعمال بعض الأدوية مثل

مدرات البول

هرمون النمو

الأدرينالين

الكورتيزون

تزيد من معدلات الإصابة

بداء السكري

نحو جيل بلا سكري



# أعراض داء السكري

- من الممكن أن يكون الشخص مصاباً بالسكري بدون علمه.
- و إذا تطور المرض وحدث ارتفاع في سكر الدم بدرجة كبيرة فإن المريض قد يعاني من الأعراض:

كثرة التبول

زيادة العطش

جفاف في الحلق

نقص مفاجئ في الوزن

الخمول والضعف العام.

# مضاعفات داء السكري..

## المضاعفات الحادة

### تسمم الحمل

- تسمم الحمل
- زيادة وزن الجنين والولادة القيصرية
- اضطرابات الجهاز التنفسي للجنين وهبوط مستوى السكر بالدم

## المضاعفات المزمنة

- العين
- الأعصاب
- الكلى
- القلب و الاوعية الدموية
- القدم

## المضاعفات الحادة

- غيبوبة ارتفاع السكر
- غيبوبة انخفاض السكر

# ١- غيبوبة إرتفاع السكري

- و قد يفقد فيها الانسان وعيه نتيجة ارتفاع السكر و حدوث الحموضة الكيتونية (في النوع الاول)
- تصل نسبة السكر في الدم إلى ٥٠٠ مل جرام/دسل أو أكثر
- الأعراض:

- ازدياد الرغبة في التبول
- ازدياد الاحساس بالعطش
- ألم في المعدة والشعور بالغثيان والقيء
- جفاف الجلد
- تصاعد رائحة الاسيتون بالفم

## لماذا تحدث؟

- إهمال في تناول العلاج (الحبوب أو الانسولين)
- تناول الكثير من السكريات
- عدم ممارسة النشاط البدن

## للوقاية..

- الاستعمال السليم لحقن الانسولين، وأقراص علاج مرض السكر
- عدم الاكثار من السكريات (استبدال المحليات الصناعية بالسكر الطبيعي)
- ممارسة الرياضة بانتظام



## ٢. غيبوبة انخفاض السكر

✱ نقص حاد في نسبة السكر بالدم مما قد يؤدي إلى حدوث غيبوبة

✱ الأعراض

-- عرق شديد

-- الصداع والروية المزدوجة

-- الإغماء

-- خفقان (زيادة سرعة ضربات القلب)

-- رعشه

-- الإحساس بالجوع



نحو جين بلا سكري

## لماذا تحدث؟

- تحدث نتيجة لتناول جرعة كبيرة من الدواء (وبخاصة الانسولين).
- قد تحدث نتيجة لإهمال تناول إحدى الوجبات.

## للوقاية..

- لا استعمال تسليم بحقن لانسولين، وأقرص علاج مرض السكر
- عدم إهمال الوجبات اليومية المنظمة
- عليّ بحمل قطعه من لحوى (بالسكر لطبيعي وليست بالمحليات الصناعية) معك في كل الاوقات
- شرب عصير محلى بالسكر مثل عصير البرتقال
- يجب أن لا تتكرر مثل هذه الغيبوبة لأنها قد تؤثر على خلايا المخ ( إذ استمرت أكثر من ٢٤ ساعة)

نحو جيل بلا سكرى

العين

القلب  
والأوعية  
الدموية

الكلى

الأعصاب

القدم السكري



نحو جيل بلا سكري

# ١. في العين



• قد يحدث تلف في الأوعية الدموية لشبكية العين بعد مرور فترة من الإصابة بالمرض.

• قد يسبب أيضاً مرض السكر الإصابة بالمياه البيضاء ويكون المريض أكثر عرضة للإصابة بالمياه الزرقاء.

• الانفصال الشبكي ، وهو ما يؤدي إلى فقد البصر .

نحو كيل بلا سكري



## ٢- في الأعصاب



• أكثر من نصف المصابين بداء السكر يصابون بأنواع مختلفة من إصابات الأعصاب.

• أعراضه:

الشعور بالتنميل

الشعور بالألم يشبه الوخز

إذا لم يتم علاج هذه الأعراض، قد تؤدي إلى حدوث فقدان للإحساس في هذه الأطراف.

نحو جين بلا سكري

## ٣ - في الكلى



يحدث فيها الكثير من  
المشاكل فتصبح غير  
قادرة على تنقية السموم  
من الجسم، وقد يحدث  
الفشل الكلوي

## ٤. القلب و الأوعية الدموية

تزداد فرص الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية المختلفة بشكل تدريجيا مع داء السكري وتتضمن هذه الأمراض

- ارتفاع ضغط الدم
- ضيق الشرايين
- أمراض الشرايين التاجية والذبحة الصدرية
- ارتفاع الكوليسترول في الدم
- السكتة الدماغية

## ٥. القدم السكري

### \* أعراض نقص الدورة الدموية:

برودة بالقدمين

آلام بالساق عند المشي

آلام في وقت الراحة تزول عند خفض القدمين  
لمعان الجلد وزوال الشعر بالقدمين.



### \* أعراض الاعتلال العصبي:

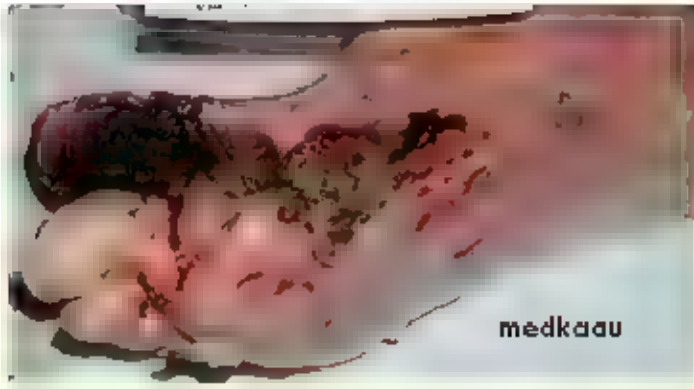
تتميل أو وخز بالقدم

جفاف القدم

ضعف العضلات

نحو جيل بلا سكري





عدم الإهتمام بالقدم السكري  
يؤدي إلى إصابتها بالجروح  
والنقرحات ومن ثم قد يؤدي الى  
بتر القدم !!

نحو جيل بلا سكري



## سكرى الحمل....

- هو ارتفاع نسبة السكر بالدم أثناء فترة الحمل ، وتحدث الإصابة بسكرى الحمل غالباً في الثلث الثاني أو الثالث من فترة الحمل ولذا لا بد من فحص نسبة السكر بالدم لدى جميع الحوامل في الأسبوع ٢٤ - ٢٨ من الحمل.
- قد تحدث مضاعفات لكل من الأم أو الطفل.

نحو جين بلا سكرى

الإجهاض المبكر أو  
وفاة الجنين داخل  
الرحم

تسمم  
الحمل.

إذا لم يتم السيطرة على داء  
السكري فقد تتعرض السيدة  
الحامل وجنينها لعدة  
مضاعفات أهمها

زيادة وزن الجنين  
والولادة القيصرية.

اضطرابات في الجهاز  
التنفسي للجنين وهبوط  
مستوى السكر بالدم لديه.

التشوهات الخلقية  
للجنين.

نحو جيل بلا سكري

# ما علاج مريض السكري؟

لا يمكن التحكم التام بداء السكري ولكن يمكن منع حدوث مضاعفاته وذلك عن طريق تنظيم معدل السكر في الدم

قد يستطيع مريض السكري في بعض الأحيان التحكم في السكر بدون الحاجة الى الأدوية ( فقط عندما يكون الارتفاع بسيط في السكر غالبا اذا اكتشف مبكرا)

العلاج: الحمية (اتباع نظام غذائي)، ممارسة الرياضة البدنية، الأدوية (الحبوب الخافضة للسكر او حقن الانسولين)

نحو جيل بلا سكري

غير نمط حياتك تسعد بدون سكري

كيف نستطيع التقليل من عدد الإصابات ؟

• التغذية

• الرياضة

• الإقلاع عن التدخين

تدع جيل بلا سكري

# التغذية..

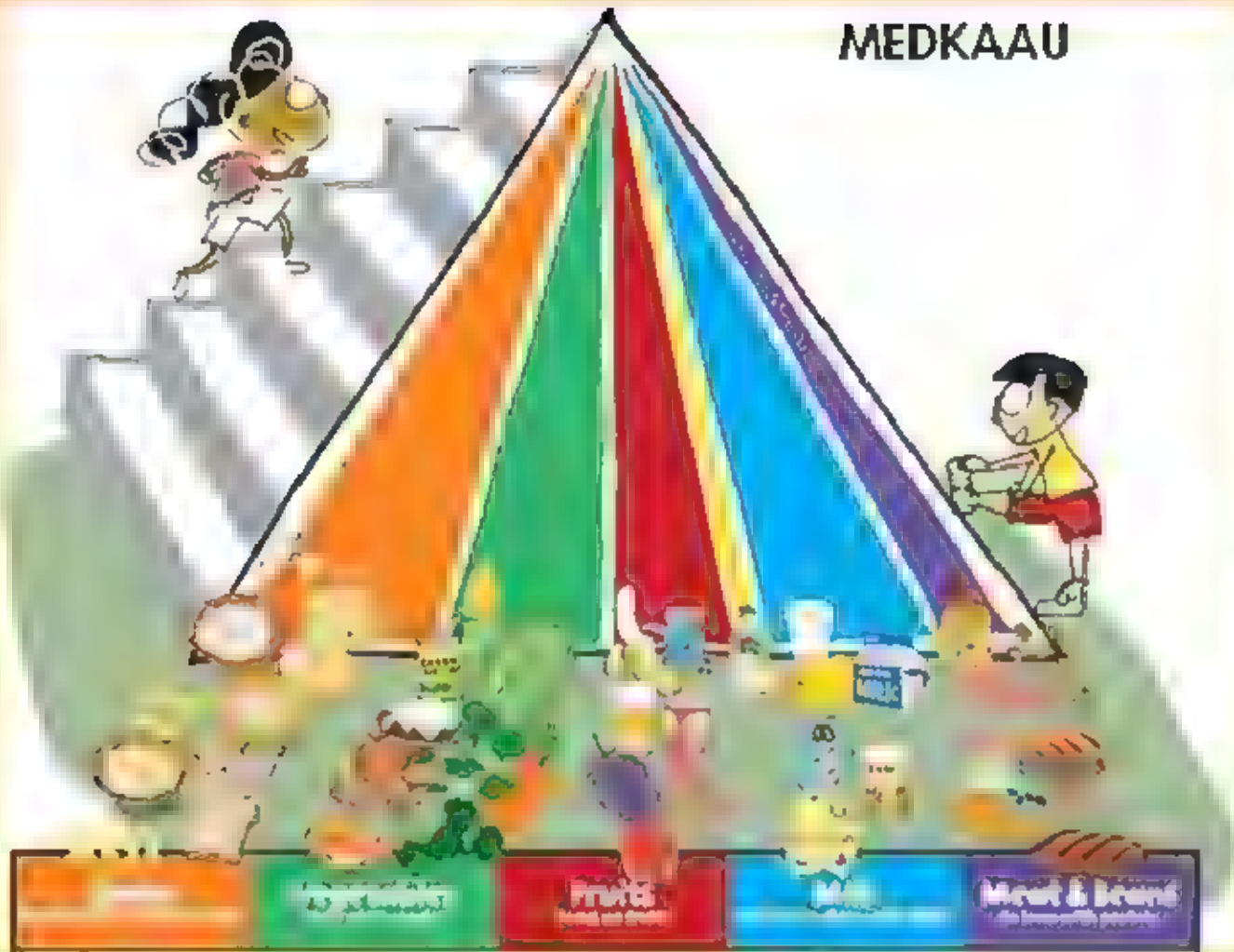
منظمة الصحة العالمية:

(تناول الفاكهة و الخضروات خمس مرات  
يومية لصحة جيدة)

Five a day for better health



MEDKAAU



تہ جیل بلا سگری

# الرياضة..

• لا يحتاج المرء إلى أن يكون رياضياً محترفاً لكي يعتبر نشيطاً بدنياً ، فقط ثلاثون دقيقة من النشاط الجسمي المعتدل كالمشي يومياً أو معظم أيام الأسبوع.. تحقق لنا القدر اللازم من الفائدة دون عناء يذكر

• استخدام الدرج (السلم) بدلاً من المصعد قدر المستطاع.

• القيام بالأعمال المنزلية يساعد على حرق السعرات الحرارية.

# من أنواع التمارين التي يمكن ممارستها

• المشي

• صعود ونزول الدرج

• الجري

• استعمال الدراجة

• السباحة



نحو جيل بلا سكري

# الابتعاد عن التدخين



نحو جيل بلا سكري



# نصائح ذهبية نحو جيل بلا سكري

-- تناول ٦-٨ اكواب من الماء يوميا .

-- تجنب التسوق وانت تشعر بالجوع واحرص على اختيار الأطعمة قليلة الدسم أو منزوعة الدسم حتى في الألبان ومنتجاتها، ولا تخاف فمن الناحية الغذائية هذه الأطعمة تحتوي على نفس الفائدة بل أكثر بالإضافة إلى أنها تحتوي على سعرات حرارية أقل، و تبعد عنك خطر الإصابة بزيادة الكوليسترول وما يتبع ذلك من مخاطر

-- إذا شعرت بالجوع بين الوجبات يفضل تناول الفواكه والخضروات بدلا من البسكويتات والمكسرات

-- لاتأكل أثناء انشغالك بأي نشاط آخر مثل القراءة، قيادة السيارة ومشاهدة التلفاز

-- التزم بالأكل في غرفة واحدة وفي نفس المكان في الغرفة ومع مجموعة ..

-- ضع الأكل في صحن صغير حتى تظهر الكمية القليلة وكأنها كبيرة

-- انتبه لما تأكله وحاول الأكل بوعي وحرص

-- عند الشبع توقف عن الأكل ولا تأكل فوق طاقتك ونذكر قوله صلى الله عليه وسلم:

"نحن قوم لا نأكل حتى نجوع، وإذا أكلنا لا نشبع"